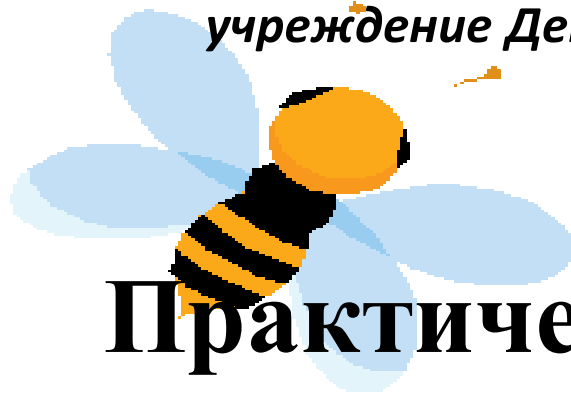
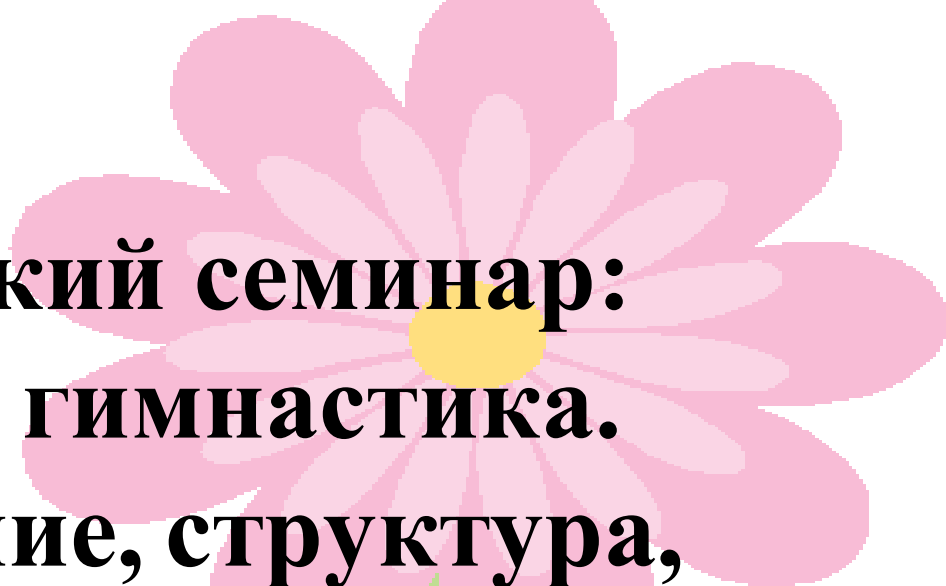
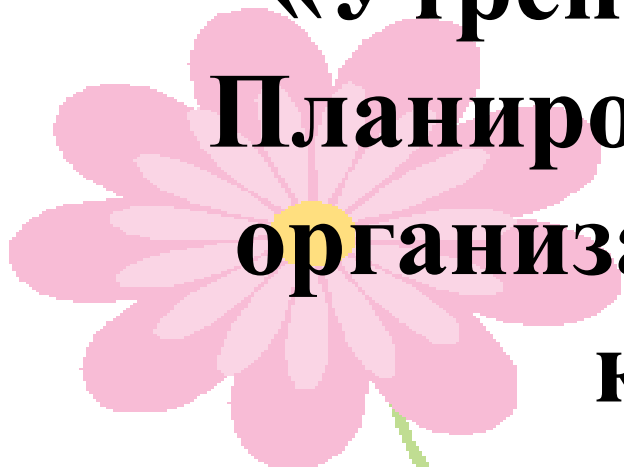


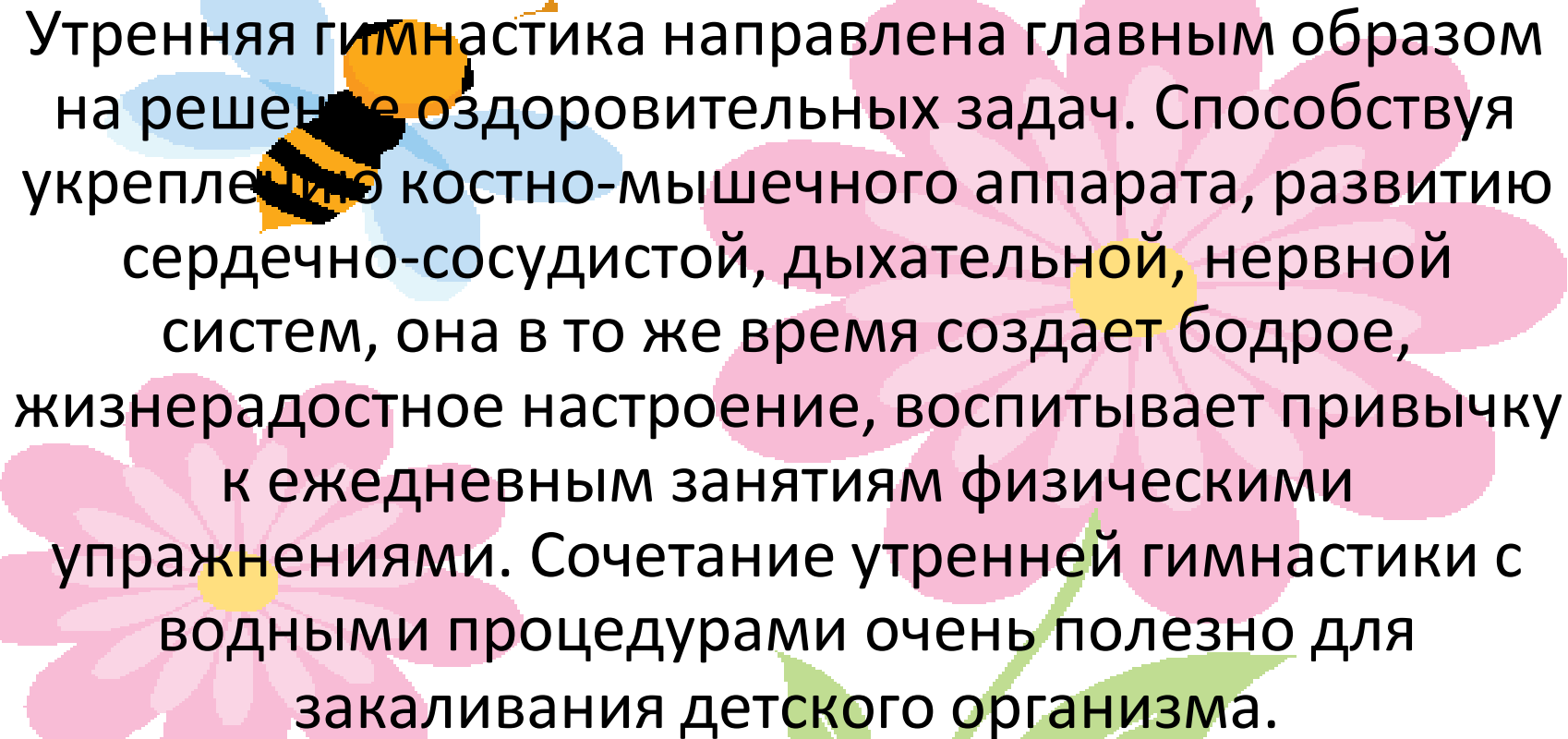
*Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад № 49 «Родничок»*



**Практический семинар:  
«Утренняя гимнастика.**

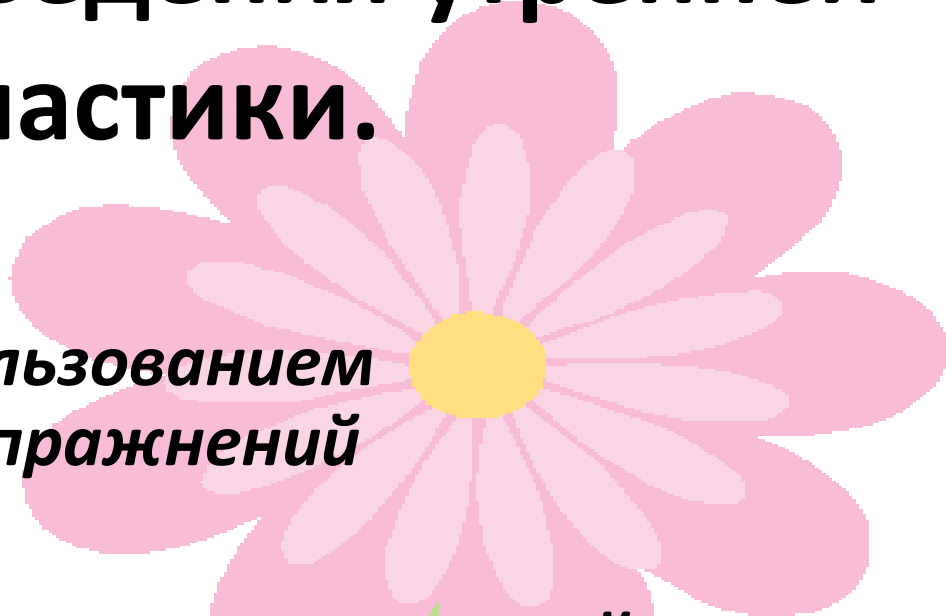
**Планирование, структура,  
организация проведения,  
контроль»**



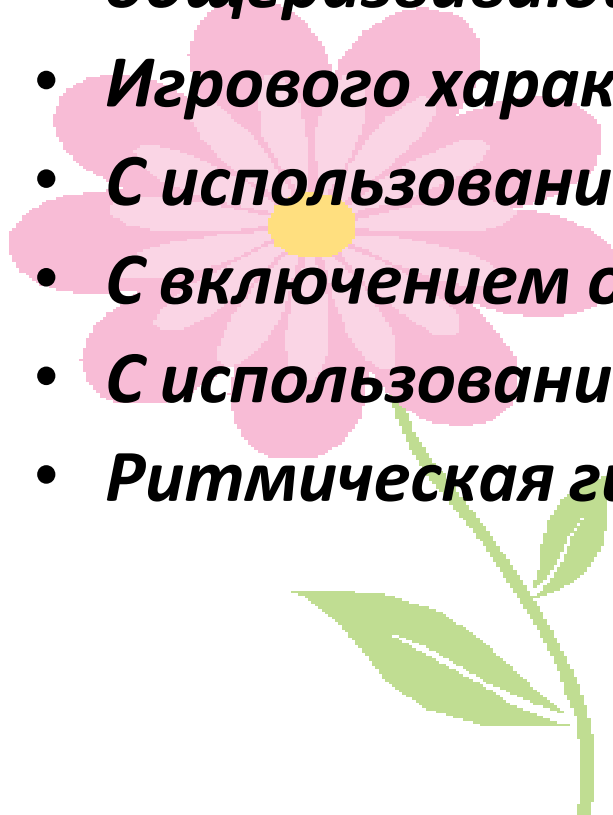
The background features a stylized illustration. On the left, a small bee with black and yellow stripes is positioned on a light blue flower. To the right and in the foreground, there are several large pink flowers with yellow centers and green stems and leaves. The text is overlaid on this background.

Утренняя гимнастика направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

# Варианты проведения утренней гимнастики.



- *Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений*
- *Игрового характера*
- *С использованием полосы препятствий*
- *С включением оздоровительных пробежек*
- *С использованием простейших тренажеров*
- *Ритмическая гимнастика*



# Структура утренней гимнастики:

## 1. Вступительная часть

- - построение
- - 2-3 вида ходьбы
- - 1 вид бега

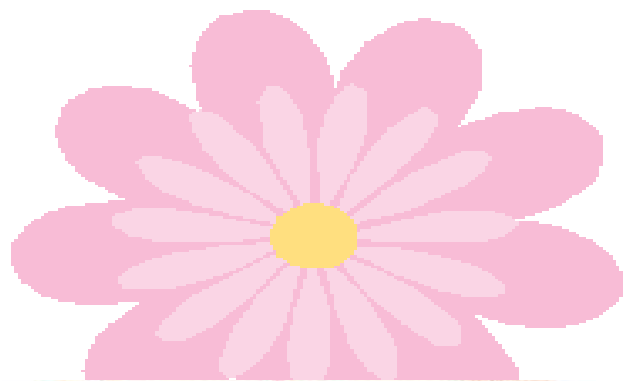
Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

## 2. Основная часть. ОРУ.

- - упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- - упражнение для мышц туловища
- - для мышц брюшного пресса и ног

## 3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)

# Использование комплексов ОРУ в досугах



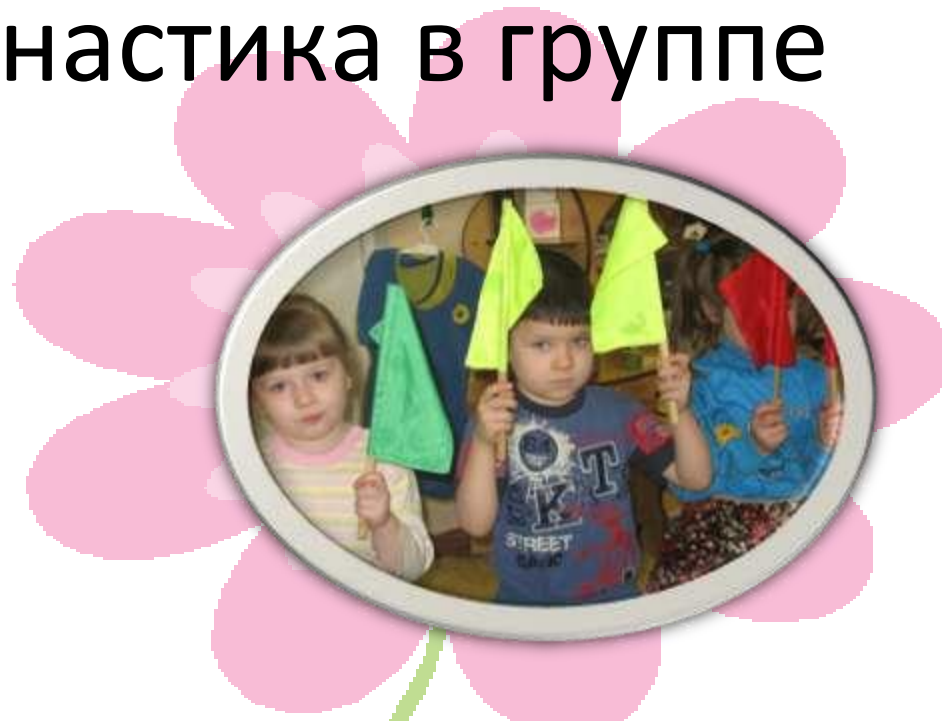
# Утренняя гимнастика на улице



# Утренняя гимнастика в зале

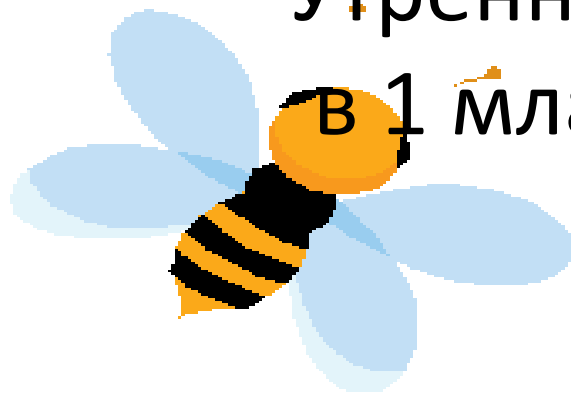


# Утренняя гимнастика в группе

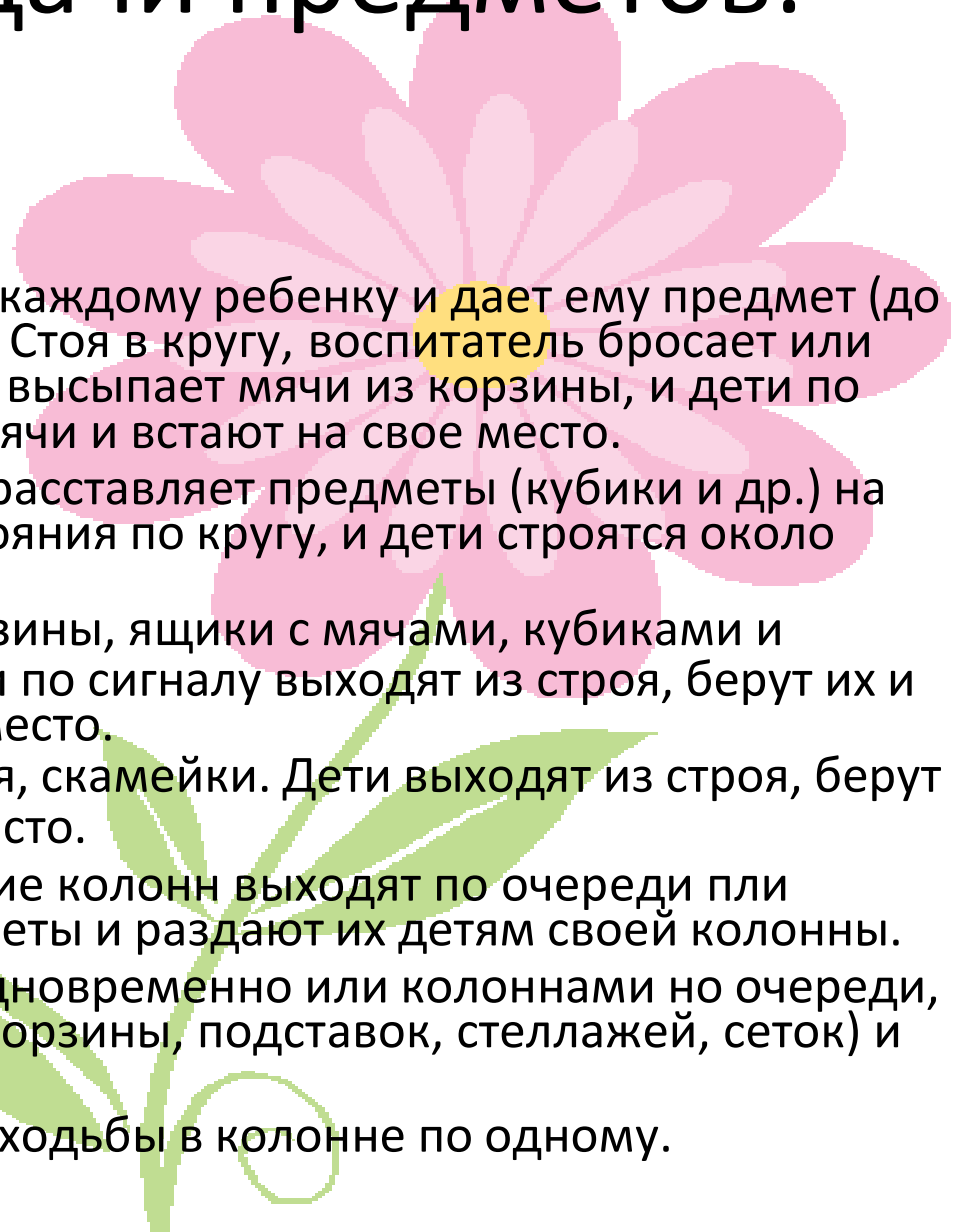
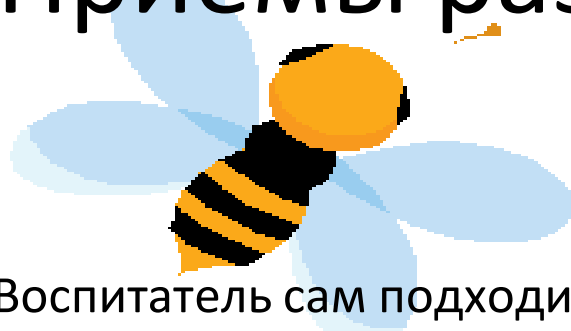




# Утренняя гимнастика в 1 младшей группе



# Приемы раздачи предметов:



- Воспитатель сам подходит к каждому ребенку и дает ему предмет (до построения или после него). Стоя в кругу, воспитатель бросает или катит мяч каждому ребенку; высыпает мячи из корзины, и дети по сигналу воспитателя берут мячи и встают на свое место.
- Воспитатель или дежурный расставляет предметы (кубики и др.) на полу на необходимом расстоянии по кругу, и дети строятся около предметов.
- Воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, и дети по сигналу выходят из строя, берут их и после этого встают на свое место.
- Предметы кладутся на стулья, скамейки. Дети выходят из строя, берут предмет и встают на свое место.
- Дежурные или направляющие колонн выходят по очереди или одновременно, берут предметы и раздают их детям своей колонны.
- Дети выходят из строя все одновременно или колоннами по очереди, берут предметы из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) и встают на свое место.
- Предметы берутся во время ходьбы в колонне по одному.

# Приемы сбора предметов после выполнения упражнения:



- Дети выходят из строя, кладут предметы в корзину, ящик, поставленные в центре круга, или на стулья и встают на свое место.
- Дети выходят из строя, кладут предметы в стойки (стеллажи, сетки) и встают на свое место.
- Дежурные, направляющие колонн собирают предметы и кладут их на соответствующее место.
- Дети кладут предметы во время ходьбы в колонне по одному.
- Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик.

**Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью**

# Методы обучения физическим упражнениям

## практические

- Повторение упражнений без изменений
- Повторение упражнений с изменениями
- Проведение в игровой форме
- Проведение в соревновательной форме

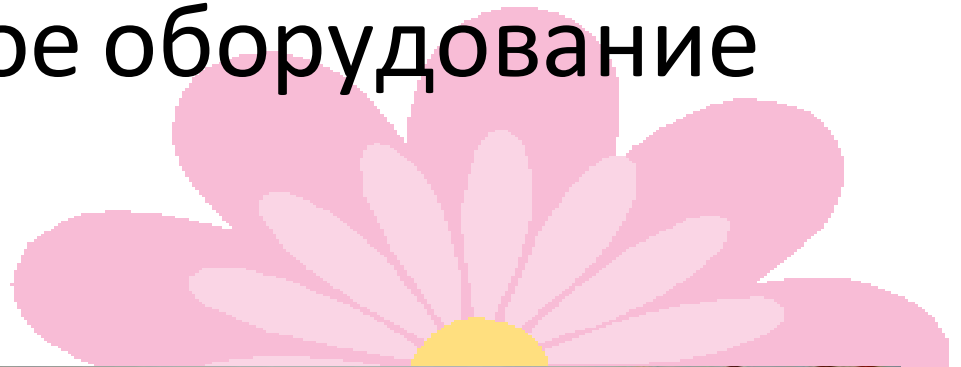
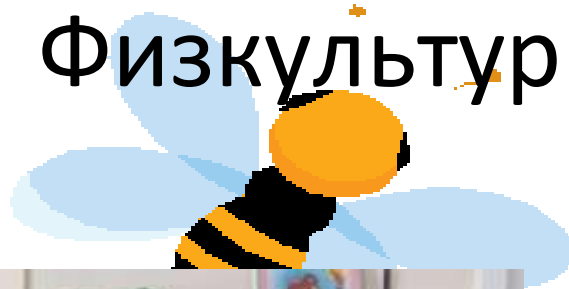
## словесные

- Название упражнения
- Описание
- Объяснение
- Указания
- Распоряжения
- Команды
- Вопросы к детям
- Рассказ
- Беседа

## наглядные

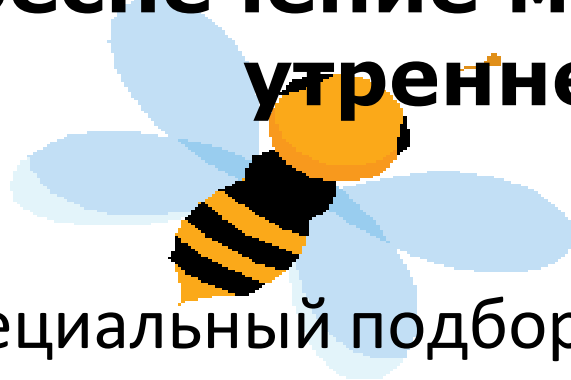
- Показ
- Использование наглядных пособий
- Имитация
- Звуковые сигналы
- Зрительные ориентиры

# Физкультурное оборудование

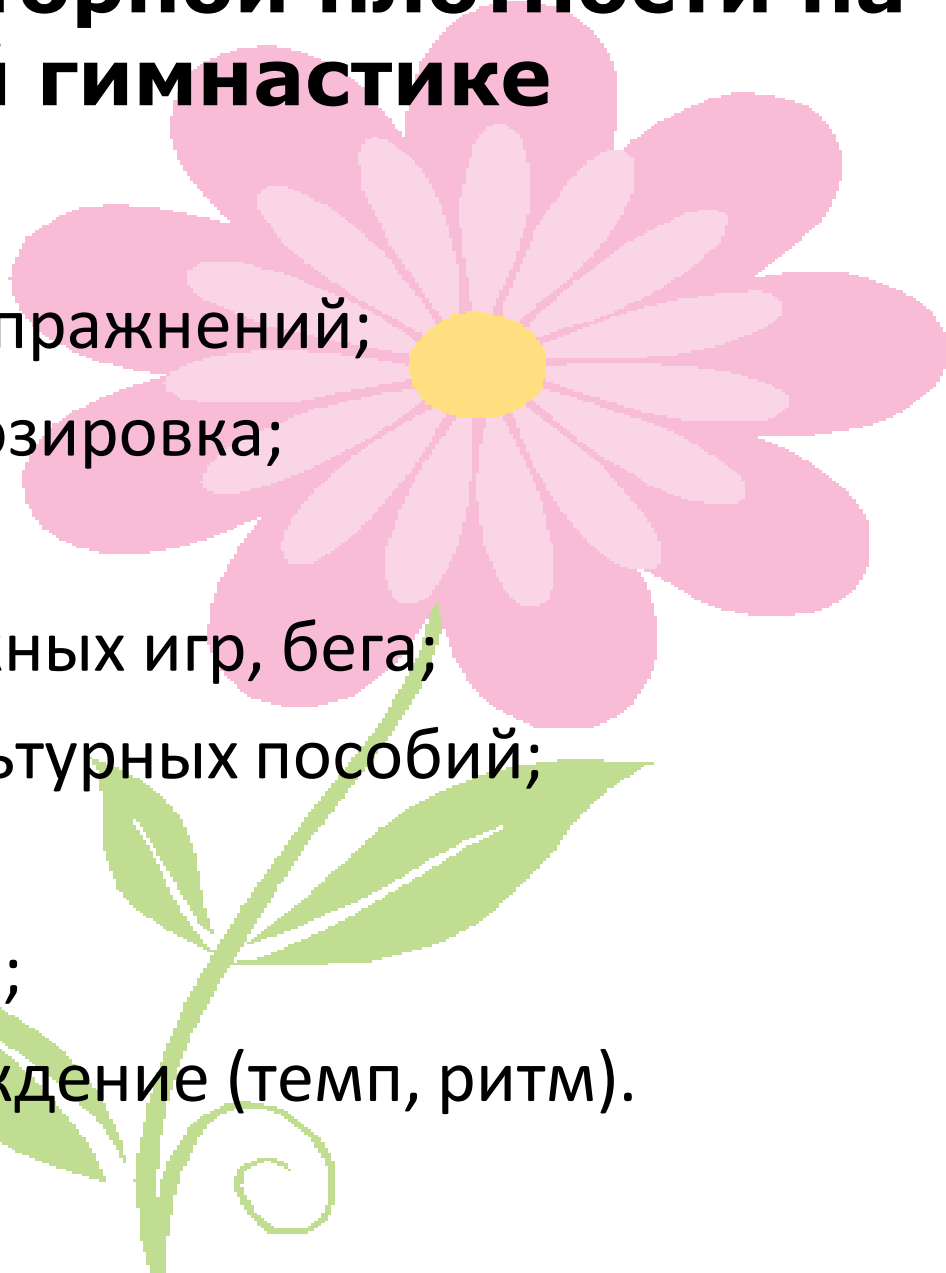




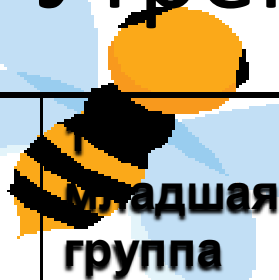
# Обеспечение моторной плотности на утренней гимнастике



- специальный подбор упражнений;
- повтор упражнений, дозировка;
- повышение темпа;
- использование подвижных игр, бега;
- использование физкультурных пособий;
- организация детей;
- проведение на воздухе;
- музыкальное сопровождение (темп, ритм).

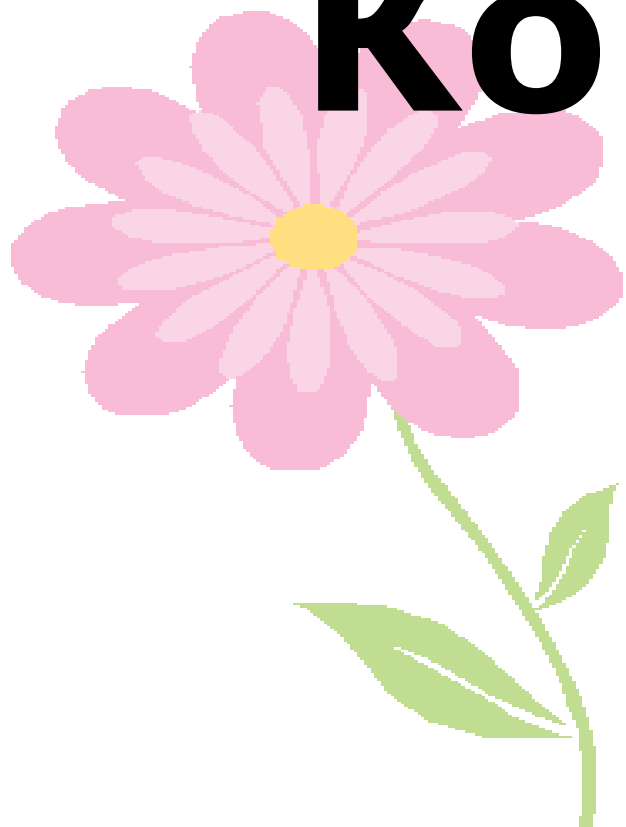
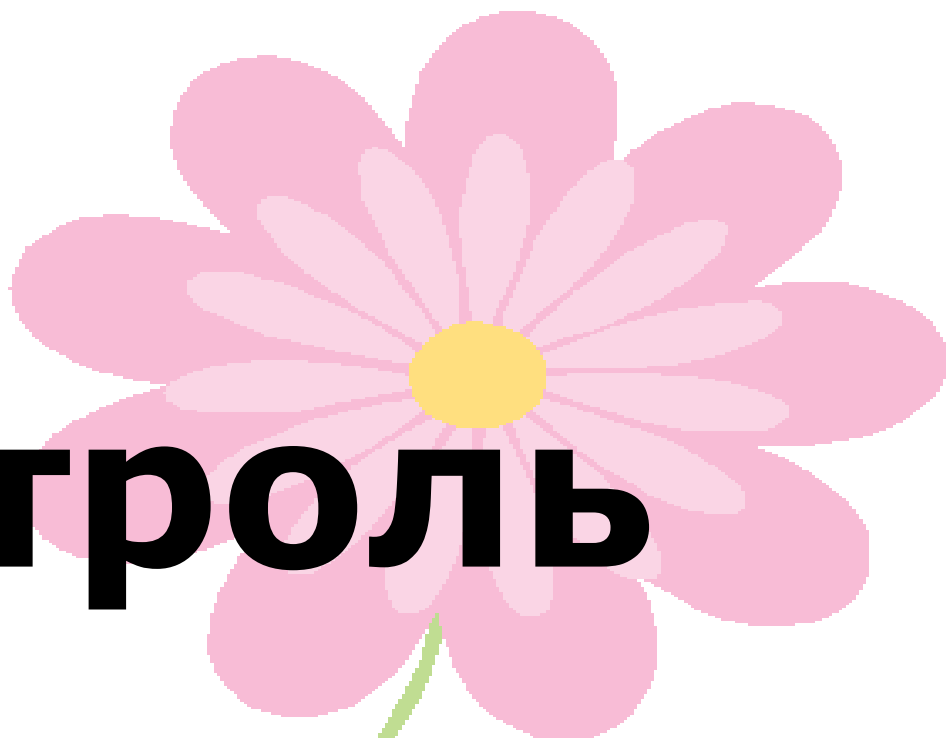
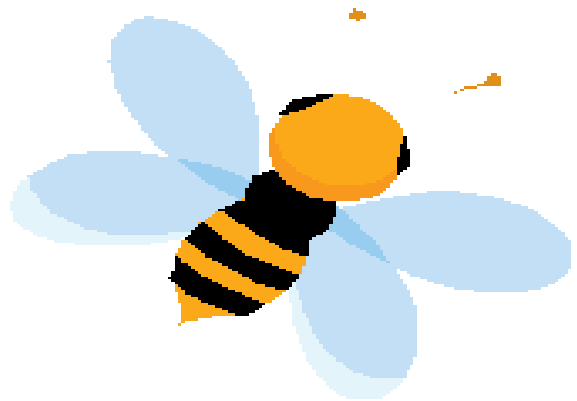


# Утренняя гимнастика



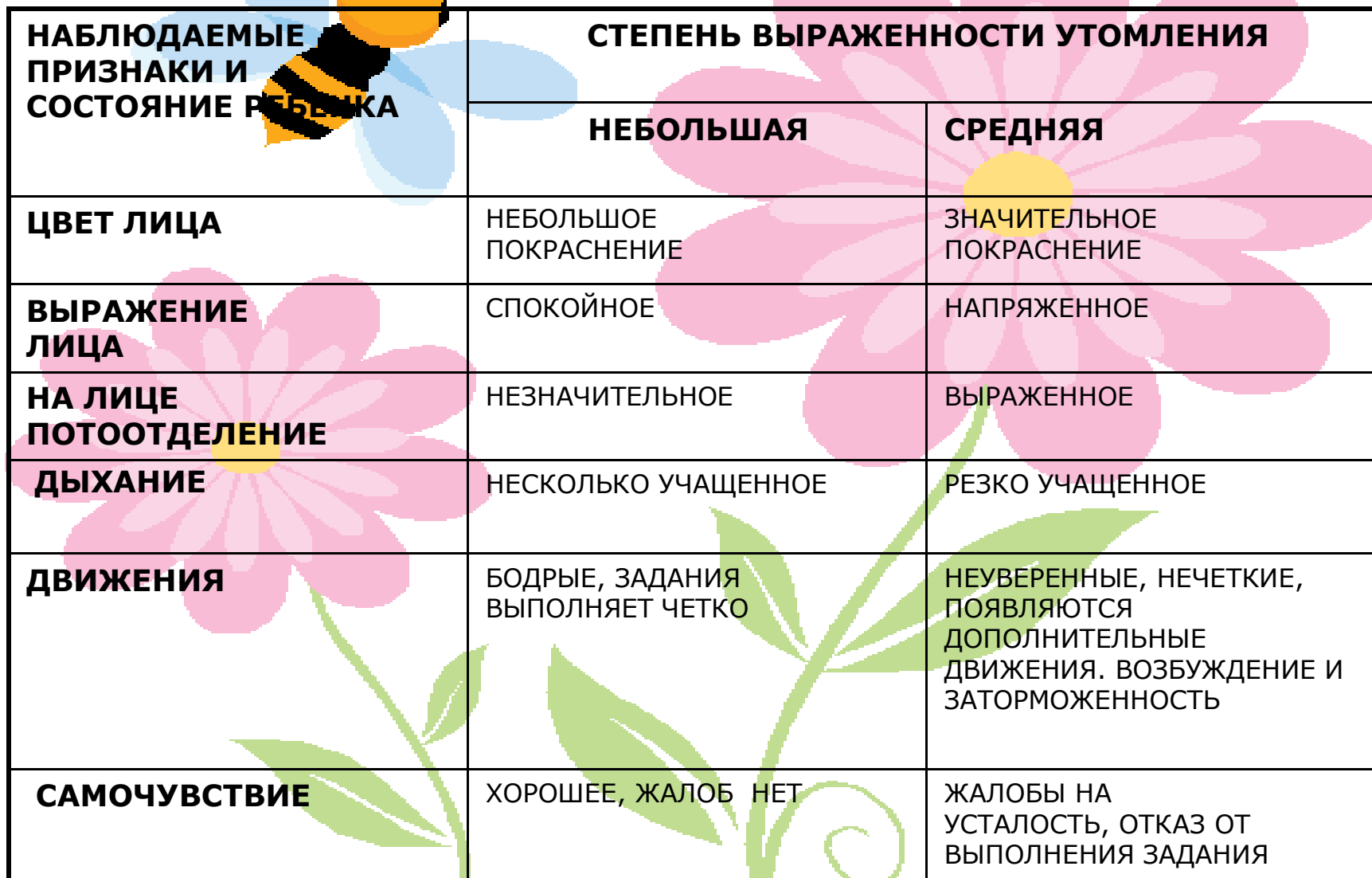
|  | <b>Младшая группа</b> | <b>2 Младшая группа</b> | <b>Средняя группа</b> | <b>Старшая группа:</b> | <b>Подготовит. группа</b> |
|--|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|
| <b>Длительность</b>                        | 4—5 мин               | 5-6 мин                 | 6-8 мин               | 8-10 мин               | 10-12 мин                 |
| <b>Количество упражнений</b>               | 3—4 упр.              | 4 упр.                  | 4-5упр.               | 5-6упр.                | 6-8 упр.                  |
| <b>Дозировка упражнений</b>                | 4—5 раз               | 4-5 раз                 | 5-6раз                | 6-8 раз                | 8-10 раз                  |
| <b>Продолжительность бега без перерыва</b> | 10—15 сек             | 15-20сек                | 20—25 сек             | 25—30 сек              | 30-40сек                  |





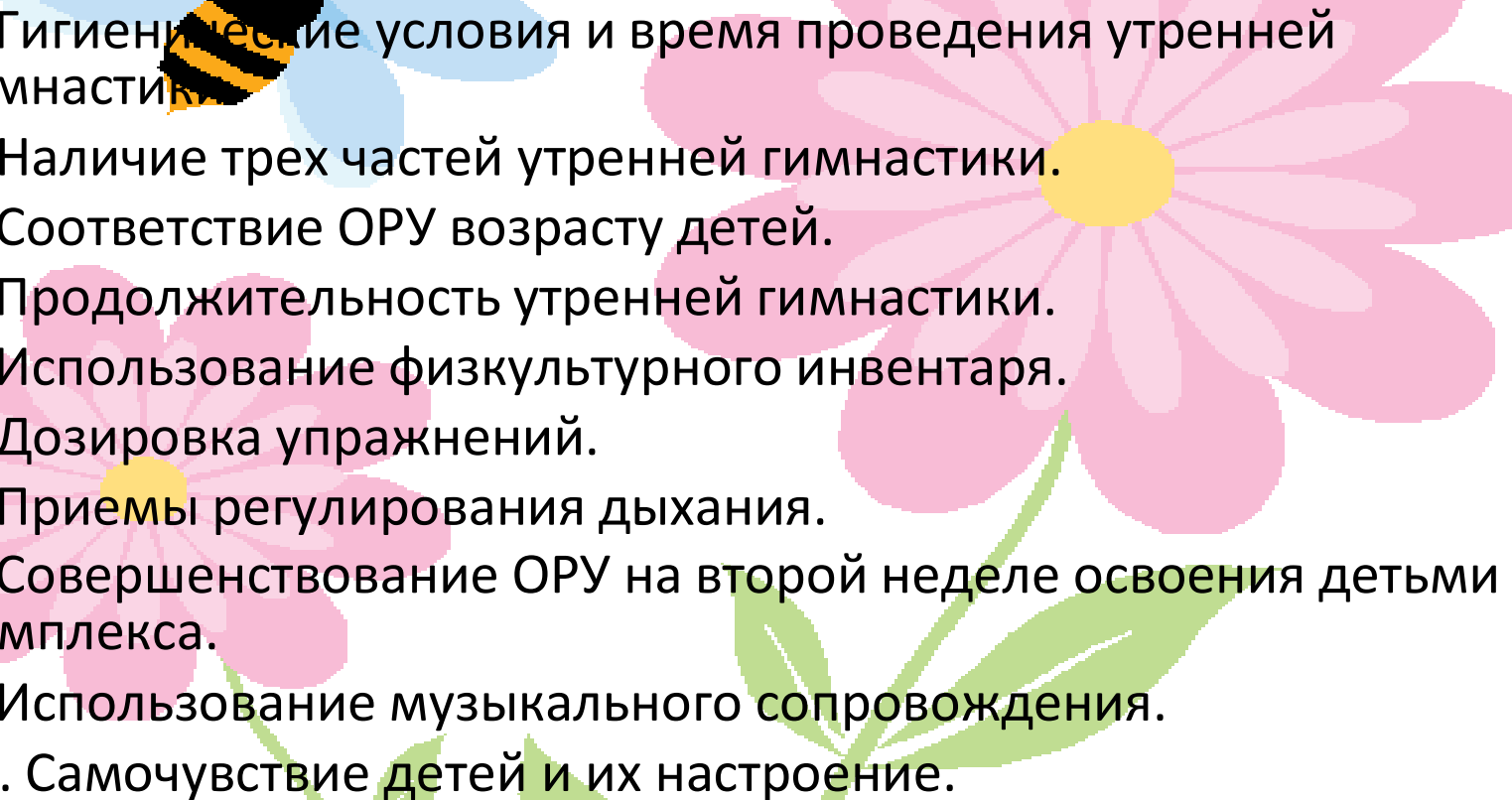
**Контроль**

# Внешние признаки утомления

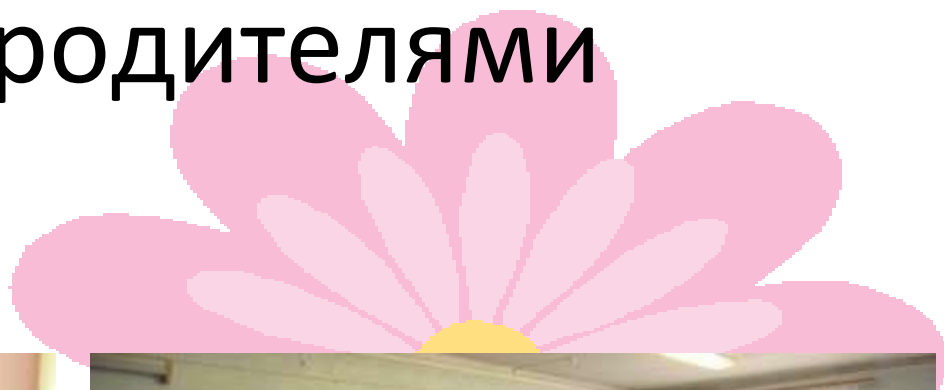


| <b>НАБЛЮДАЕМЫЕ ПРИЗНАКИ И СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА</b> | <b>СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ</b> |  |
|---|---------------------------------------|--|
|   | <b>НЕБОЛЬШАЯ</b>                      | <b>СРЕДНЯЯ</b>   |
| <b>ЦВЕТ ЛИЦА</b>                                | НЕБОЛЬШОЕ ПОКРАСНЕНИЕ                 | ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ   |
| <b>ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА</b>                           | СПОКОЙНОЕ                             | НАПРЯЖЕННОЕ  |
| <b>НА ЛИЦЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ</b>                    | НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ                        | ВЫРАЖЕННОЕ   |
| <b>ДЫХАНИЕ</b>                                  | НЕСКОЛЬКО УЧАЩЕННОЕ                   | РЕЗКО УЧАЩЕННОЕ  |
| <b>ДВИЖЕНИЯ</b>                                 | БОДРЫЕ, ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЕТ ЧЕТКО       | НЕУВЕРЕННЫЕ, НЕЧЕТКИЕ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ВОЗБУЖДЕНИЕ И ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ |
| <b>САМОЧУВСТВИЕ</b>                             | ХОРОШЕЕ, ЖАЛОБ НЕТ                    | ЖАЛОБЫ НА УСТАЛОСТЬ, ОТКАЗ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ   |

# Анализ утренней гимнастики

- 
- A decorative illustration featuring a yellow and black striped bee flying towards the left. The background is filled with stylized flowers: a large pink flower with a yellow center on the right, a smaller pink flower with a yellow center on the left, and a light blue flower behind the bee. Green stems and leaves are visible at the bottom.
- 1. Гигиенические условия и время проведения утренней гимнастики.
  - 2. Наличие трех частей утренней гимнастики.
  - 3. Соответствие ОРУ возрасту детей.
  - 4. Продолжительность утренней гимнастики.
  - 5. Использование физкультурного инвентаря.
  - 6. Дозировка упражнений.
  - 7. Приемы регулирования дыхания.
  - 8. Совершенствование ОРУ на второй неделе освоения детьми комплекса.
  - 9. Использование музыкального сопровождения.
  - 10. Самочувствие детей и их настроение.

# Работа с родителями



# **Спасибо за внимание!**



***Подготовила***

***Пахомова Анна Александровна***

***Инструктор по физической культуре***